

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN
NEBRASKA AGILITY DRILL TERHADAP
KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAKBOLA
DI PUSAT LATIHAN SEPAKBOLA SALATIGA**



**Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Fisioterapi**

Disusun Oleh :

DINAR RAGIL SANTOSO
J 120151106

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2016

HALAMAN PRASYARATAN GELAR

**PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN DAN NEBRASKA AGILITY
DRILL TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAKBOLA
DI PUSAT LATIHAN SEPAKBOLA SALATIGA**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program
S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

Hari : Selasa

Tanggal : 1 November 2016

DINAR RAGIL SANTOSO

J120151106

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2016

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN DAN NEBRASKA AGILITY
DRILL TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAKBOLA
DI PUSAT LATIHAN SEPAKBOLA SALATIGA**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Sidang Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Diajukan Oleh :

Nama : DINAR RAGIL SANTOSO

NIM : J 120.151.106

Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing



Dwi Kurniawati, SSt.FT, M.Kes

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN DAN NEBRASKA AGILITY DRILL TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAKBOLA DI PUSAT LATIHAN SEPAKBOLA SALATIGA

Disusun Oleh : Dinar Ragil Santoso

Nim : J 120.151.106

Skripsi ini telah dipertahankan, dikoreksi dan disetujui didepan tim penguji skripsi Program Studi S1 Fisioterapi. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar sarjana fisioterapi di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hari : Selasa

Tanggal : 1 November 2016

Surakarta, 1 November 2016

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji

1. Dwi Kurniawati SSt.FT., M.Kes
2. Wahyuni, S.KM, S.fis, M.Kes
3. Totok Budi Santoso, M PH

Tanda Tangan

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



(Dr. Suwaji, M.Kes)

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Dinar Ragil Santoso
NIM : J 120 15J 106
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jurusan : S1 Fisioterapi
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Nebraska Agility Drill
Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Di Pusat
Latihan Sepakbola Salatiga

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan pendidikan lainnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 2016
Peneliti



Dinar Ragil Santoso

MOTTO

“Jadikan hidup itu santai tapi serius dalam menjalaninya, karena hidup hanya sekali”

Dinar

“Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua”

Aristoteles

“Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali tampak mustahil, kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik”

Evelyn Underhill

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan, kesehatan, dan kesabaran untuk saya dalam mengerjakan skripsi ini

Aku persembahkan sayang dan cintaku kepada orang tuaku ibu Nanik Harsiati dan ayah Sutarto Ponco Santoso, kakakku Dita Retno Santoso, dan seorang cewek yang sangat spesial bernama Debby pangastuti yang telah menjadi motivasi dan inspirasi yang tiada henti memberikan dukungan, semangat serta doanya kepada saya.

Terima kasih tak terhingga untuk dosen-dosenku, terutama pembimbingku ibu Dwi Kurniawati yang tak pernah lelah dan sabar memberikan bimbingan dan arahnya

Terima kasih juga ku persembahkan kepada para keluarga kedua teman-teman D3 Fisioterapi yang dilanjutkan dengan S1 Transfer Fisioterapi angkatan 2012, serta sahabat-sahabatku Lutfin, Muttaqin, Chrisna dan sahabat-sahabat lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah senantiasa menjadi penyemangat, berbagi canda tawa dan menemani disetiap hariku

Skripsi ini ku persembahkan kepada mereka yang tak pernah lelah dan puas akan ilmu pengetahuan.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahirobbil'alamin segala puji bagi Allah atas limpahan karunia-Nya yang tidak terbatas sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “pengaruh latihan *shuttle run* dan *nebraska agility drill* terhadap kelincahan pada pemain sepakbola di pusat latihan sepakbola salatiga”. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwaji. M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis, M.Sc, selaku Ketua Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Dwi Kurniawati, SSt.FT., M.Kes, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran dengan sabar dan ikhlas.
5. Para dosen dan staf karyawan Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta, jasa kalian semoga dibalas oleh-Nya dengan sesuatu yang lebih indah.

6. Ayahanda Sutarto Ponco Santoso, Ibunda Nanik Harsiati SPd.SD, Kakak tercinta saya Dita Retno Santoso S.Psi dan wanita yang sangat spesial bagi saya Debby Pangastuti terimakasih atas dukungan secara lahir dan batin.
7. Teman-teman Fisioterapi S1 Transfer angkatan 2015, terimakasih atas dukungan dan bantuannya.

Akhir kata, semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi semua pihak.

Walaikumsalam Wr.Wb.

Surakarta, 2 November 2016

Penulis

ABSTRAK

PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, 1 NOVEMBER 2016

DINAR RAGIL SANTOSO / J120151106

“PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN DAN NEBRASKA AGILITY DRILL TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAKBOLA DI PUSAT LATIHAN SEPAKBOLA SALATIGA”

V BAB, 39 HALAMAN

(Dibimbing oleh : Dwi Kurniawati SSt.FT., M.Kes)

Latar belakang: Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Sepak bola merupakan olahraga yang digemari oleh lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota maupun di desa. Di era sepakbola modern seperti sekarang, pemain sepakbola dituntut untuk memiliki fisik yang baik serta tehnik yang mumpuni, salah satunya kelincahan. Salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah *shuttle run* dan *Nebraska agility drill*. *Shuttle Run* adalah latihan lari bolak balik untuk meningkatkan kelincahan kaki, sedangkan *Nebraska agility drill* adalah lari secepat-cepatnya dengan mengubah arah melewati titik yang telah ditentukan dengan menggunakan 2 cone.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh *shuttle run* terhadap kelincahan pada pemain sepakbola, untuk mengetahui pengaruh *nebraska agility drill* terhadap kelincahan pada pemain sepakbola, untuk mengetahui perbedaan uji pengaruh *shuttle run* dan *nebraska agility drill* terhadap kelincahan pada pemain sepakbola.

Manfaat Penelitian: Dapat mengetahui pengaruh *shuttle run* terhadap kelincahan, pengaruh *nebraska agility drill* terhadap kelincahan, dan perbedaan uji pengaruh latihan *shuttle run* dan *nebraska agility drill* terhadap kelincahan.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimental* dengan rancangan *two group pre-test and post-test design*. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengukuran kelincahan dalam penelitian ini adalah dengan *Illionist Agility test*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji non parametrik yaitu uji *wilcoxon test* dan *Mann Whitney*.

Hasil Penelitian: Analisis statistik didapatkan hasil p pada kelompok *Shuttle Run* sebesar 0,001 dan pada kelompok *Nebraska Agility Drill* sebesar 0,001 dengan signifikan $p < 0,05$ yang berarti ada pengaruh latihan *Shuttle Run* dan *Nebraska Agility Drill* terhadap kelincahan. Uji beda pengaruh didapatkan hasil p sebesar 0,784 dengan signifikan $p > 0,05$ yang berarti tidak ada beda pengaruh antara latihan *Shuttle Run* dan *Nebraska Agility Drill* terhadap kelincahan.

Kesimpulan: Ada pengaruh latihan *Shuttle Run* dan *Nebraska Agility Drill* terhadap kelincahan, tapi tidak ada beda perbedaan pengaruh antara latihan *Shuttle Run* dan *Nebraska Agility Drill* terhadap kelincahan.

Kata Kunci: *Shuttle Run*, *Nebraska Agility Drill*, Kelincahan, Sepakbola, *Illionist Agility Test*

ABSTRACT

STUDY PROGRAM OF PHYSIOTHERAPY UNDERGRADUATE HEALTH FACULTY

**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
MINITHESIS, NOVEMBER 1st 2016**

DINAR RAGIL SANTOSO / J120151106

**“THE INFLUENCE OF SHUTTLE RUN AND NEBRASKA AGILITY DRILL’S
EXERCISE AGAINST AGILITY ON FOOTBALL PLAYER IN CENTRAL
FOOTBALL SALATIGA”**

V CHAPTER, 39 PAGES

(Consuled : Dwi Kurniawati SSt.Ft., M.Kes)

Background: The football is sports that using a ball that is generally terat of material the skin and played by two teams that each consisted of 11 people .Football is a sport that popular by a layer of the people in indonesia , both in the kota and village .In the era of football modern as now , soccer players are required to have good physical and technique that mumpuni , one of them agility .One exercise to increase agility is shuttle run and nebraska agility drill .Shuttle run is a training exercise run return to increase agility feet , while nebraska agility drill is run rushing with change direction past the point of who has determined by using 2 cone.

Goal: To know the influence of a shuttle runs against agility on football player , to know the influence of nebraska agility drill against agility on football player , to know the difference test a shuttle runs the influence and nebraska agility drill against agility on football player.

Benerfit: Will recognize the influence of a shuttle run against agility , the influence of nebraska agility drill against agility , and differences the influence of a shuttle run and nebraska agility drill against agility.

Method: This study using methods quasi experimental to a draft two group pre-test and post-test design .The sample collection technique purposively the sampling method of inclusion criteria and exclusion .The measurement of its agility in this research is with illionist agility test .Data analysis in this research using test that is non parametrik test wilcoxon test and mann whitney .

Result of the Research: Statistical analysis obtained the results of p in the shuttle run of 0,001 and in the nebraska agility drill of 0,001 with significant $p < 0.05$ which would mean there are the influence of exercise shuttle run and nebraska agility drill to agility.Test different influence obtained the results of p of 0,784 with significant $p > 0.05$ which means yea influence between exercise shuttle run and nebraska agility drill to agility.

Conclusion: Any impact of a shuttle run and nebraska agility drill against agility, but no difference between different influence of a shuttle run and nebraska agility drill against agility.

Keywords: Shuttle run, nebraska agility drill, agility, football, illionist agility test

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persyaratan Gelar	ii
Halaman Persetujuan Ujian Skripsi	iii
Halaman Pengesahan Skripsi	iv
Pernyataan Peneliti	v
Motto	vi
Halaman Persembahan	vi
Kata Pengantar	vii
Abstrak.....	x
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel	xv
Daftar Gambar	xvi
Daftar Lampiran	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kerangka Teori	5
1. Sepakbola	5
a. Pengertian	5
b. Teknik Dasar	5

c. Persiapan Fisik.....	6
2. Kelincahan.....	7
a. Pengertian.....	7
b. Pengaruh Kelincahan Terhadap Sepakbola.....	9
c. Pengukuran.....	10
3. <i>Shuttle Run dan Nebraska Agility Drill</i>	11
a. Pengertian.....	11
1) <i>Shuttle Run</i>	11
2) <i>Nebraska Agility Drill</i>	11
b. Prosedur.....	12
c. Gambar Lintasan.....	13
B. Kerangka Berfikir.....	14
C. Kerangka Konsep.....	15
D. Hipotesis.....	15

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	16
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	16
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	17
D. Identifikasi Variable.....	18
E. Definisi Konseptual.....	19
F. Definisi Operasional.....	19
G. Teknik Pengumpulan Data.....	21
H. Instrumen Penelitian.....	22
I. Teknik Analisis Data.....	24

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	25
1. Gambaran Umum	25
2. Karakteristik Responden	25
3. Data Hasil Penelitian	27
4. Hasil Uji Statistik	28
5. Uji beda pengaruh latihan	30
B. Pembahasan	31
1. Umur.....	31
2. Illionist Agility Test	31
3. Pengaruh latihan Shuttle Run terhadap peningkatan kelincahan	33
4. Pengaruh latihan Nebraska Agility Drill terhadap peningkatan kelincahan	35
5. Uji beda pengaruh latihan	37
6. Keterbatasan Penelitian	38

BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	39

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

1. Tabel 4.1 Karakteristik Berdasarkan Usia Kelompok Shuttle Run.....	26
2. Tabel 4.2 Karakteristik Berdasarkan Usia Kelompok Nebraska Agility Drill.....	26
3. Tabel 4.3 Analisis Statistik Data Hasil Penelitian Kelompok Shuttle Run.....	27
4. Tabel 4.4 Analisis Statistik Data Hasil Penelitian Kelompok Nebraska Agility Drill.....	27
5. Tabel 4.5 Hasil Uji Pengaruh Latihan Shuttle Run	28
6. Tabel 4.6 Hasil Uji Pengaruh Latihan Nebraska Agility Drill	29
7. Tabel 4.7 Uji Mann Whitney.....	30

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1.1 <i>Illionis Agility Test</i>	10
2. Gambar 1.2 Lintasan <i>Shuttle Run</i>	13
3. Gambar 1.3 Lintasan <i>Nebraska agility drill</i>	13
4. Gambar 1.4 Skema Kerangka berfikir.....	14
5. Gambar 1.5 Skema Kerangka Konsep	15

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Responden
2. Prosedur Latihan
3. Output Uji Statistik
4. Surat Ijin Melakukan Penelitian
5. Surat Keterangan Melakukan Penelitian
6. Daftar Riwayat Hidup
7. Dokumentasi